

1938. NOVEMBER HÓ.

Testgyakorlás**IV. OSZTÁLY.**

- A) 1. Két oldalsorból sorbontás négy nyitott sorba.
2. a) Szökdelés egy lábon, másik térd emelve, szökdeléssel egyidejűleg karlendítés lazán előre és hátra. Jelre térdemelés csere.
2. b) Páros lábon szökdelés, jelre guggolóállás és ütemváltoztatás nélkül térdnyújtogatás rugalmasan. Felváltva többször.
3. Törökülés, kezek a térden. Fejkörzés.
4. Mellhez. A könyökkel hátra ütögetni.
- 5., 6. Oldalsó terpeszállás, karok oldalsó középtartásban. Törzshajlítás előre, bokafogás, kétszer, háromszor hajlitgatás (rugalmasan). Törzsnnyújtás és hajlítás hátra, karfordítással.
7. Törzsforgatás egyoldalú karúttal.
8. Törökülésből felállás kéz segítségével nélkül, többször.
- B) 1. Párok szemben állnak oldalsó terpeszállásban, karok magastartásban. Törzsdöntés, vállfogás. Felső hát rugalmas mozgatója.
2. Váltogatott láblendítés, ellenkező térdhajlítással.
- 3., 4. Guggolás, kéztámasz. Ugrás balra páros lábbal, ugrás guggolásba, majd jobbra és guggolásba. Rugalmasan többször.
- 5., 6. Hanyattfekvésben lábemelés, a fej mögött érintik a lábujjak a talajt.
7. a) Járás énekszóval, vagy négy dobbantólépés, négy lépés lábujjon.
7. b) Hármask lépés járás előre és hátra.
- 8., 9. Csapat távolugrás-verseny.
10. a) Helycsere. Játék. Eggyel kevesebb kört rajzolunk, mint ahány játékos van. Minden körbe beáll egy gyermek, egy marad kör nélkül és tapsolva elkiáltja: Aki ügyes, helyet talál! Erre mind kifutnak köreikből a többiek, helyet cserélnek, természetesen ismét marad egy játékos kör nélkül, aki előlről kezdi a játékot: tapsol és kiált.
10. b) Találós játék. Kedves, mulattató játék, kisebb gyermekeknek épp olyan örömet okoz, mint a nagyobbaknak, amellet önálló, gyors gondolkodásra késztet. A játszóké kézfogással kört alakítanak, majd elengedik egymás kezét s kisorsolják, ki menjen a középre. Aki a középre megy, az a középjátékos. A középjátékos odaáll valamelyik körbenálló játszó elé, rámutat például a saját

könyökére és ezt mondja: »Ez az én orrom!« Azután sebesen, mint a villám, egytől tizig számol. Persze az nem igaz, hogy a könyöke az orra, valószínűleg tréfál a játékos. Tréfára azonban tréfával kell válaszolni: a körben álló rámutat tehát a saját orrára s azt állítja róla, hogy »Ez az én könyököm!« A válasszal nem késlekedhetik, mert ha addig nem tud felelni, amíg a középjátékos tizig számol, fel kell váltania a középjátékost s neki kell a közép-re mennie. Ugyancsak közép-re kell menni akkor is, ha hibásan válaszol. Az orr és könyök után természetesen sor kerül a szemre, fülre, kisköröm hegyére, szóval minden testrészre is.

- C) 1. Lépés, karfordítással.
2. Lélegző gyakorlatok.
3. Köszönés meghajlással.



Első rajzóra az iparostanonciskola első osztályában

Irta: LEVICZKY ORESZT.

(Tanítási vázlat.)

Az első rajzóra ismerkedésből áll. Megismerkedünk növendékeinkkel, megkérdezzük nevüket, iparágukat, szeretik-e mesterségüket és a közvetlen beszélgetés keretében vezetjük rá a tanulókat a rajztanulás céljára, megismertetjük vele a rajzeszközöket, egyben azok használatát is bemutatjuk nekik. Így az első rajzórát is — amikor még nincs meg a tanulók teljes felszerelése, — hasznosan tudjuk eltölteni:

Tanításunk menete a következő:

Előkészítés. A vonalzókról, rajztáblákról és a többi rajzszererekről ítélve azt látom, hogy ti szerettek rajzolni! — Igen, — hangzik a válasz. Rajzoltatok-e már valamikor? — Rajzoltunk az elemi iskolában, én a polgáriban, — halljuk a feleleteket. Aztán szerettek-e rajzolni?

Céltűzés. Nagyon örülök, hogy ti ilyen derék fiuk vagytok, mindjárt hozzá is kezdünk a rajzoláshoz, de előbb megbeszéljük, hogy miért is kell az iparosnak rajzolni és megismerkedünk a rajzeszközökkel is.